

# 孕產婦營養與日常注意事項衛教

## ■ 第一孕期 (懷孕開始 - 12週)

- 懷孕初期，採均衡飲食，並依據個人需求補充葉酸(孕前即可開始補充)，直到第二孕期為止。
- 全素食者，此時期可以同時開始補充維他命B12，以維持胎兒神經管發育所需。

## ■ 第二孕期 (13週 - 28週)

- 此時期寶寶正在快速成長，體重也逐步增加，此孕期建議每週體重增加約0.4-0.5公斤為宜，每天需要比懷孕前多吃300大卡熱量。
- 食物來源以豆魚肉蛋類為主，保持有菜有肉有飯為原則，以得到各種維生素、礦物質及膳食纖維。
- 額外增加深色綠色蔬菜三份／水果二份／牛奶300毫升。

## ■ 第三孕期 (29週以後)

準媽媽容易因生理變化而造成貧血，體內的鐵質也需要提供胎兒吸收作為儲存利用：

- 增加深色蔬菜，如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
- 適時補充維他命C，促進鐵質吸收。
- 適量攝取富含Omega-3脂肪酸的魚類，如鮭魚、鮪魚等，有利胎兒腦部神經發育。
- 請教醫生，適時補充鐵劑。

## ■ 若遇身體不適症狀

若遇身體不適，請與您的主治醫師進行討論，飲食部分，可採清淡飲食、少量多餐，同時避免菸酒等刺激性外來物，保持身心愉悅，迎接寶寶的到來。



## ■ 孕期運動

懷孕過程中，需要注意避免腹部受到撞擊的運動，如球類運動、溜冰、跳繩等較為刺激性的運動。各孕期建議的活動包含：慢走、凱格爾氏運動，或者在專業教練指導下的孕婦瑜珈等較為靜態的活動。

當您有下列症狀時，應和您的主治醫師進行討論後再開始運動：

- 患有心臟性疾病、肺部疾病。
- 有早期破水、出血的症狀者。
- 有早產風險者，如多胞胎、前胎極度早產。
- 子宮頸閉鎖不全/接受子宮頸環紮術。
- 患有子癲前症或妊娠高血壓。

## ■ 緊急就診提醒

- 若出現出血、破水等症狀，宜立即就醫接受專業醫師的診察，以確保您和胎兒的健康。

## ■ 複習一下

問題1：( ) 各孕期的飲食應均衡、避免過多的額外補充品。

問題2：( ) 孕期運動以靜態性為佳，避免強度過高的活動。

問題3：( ) 當有出血、破水症狀時，要立即就醫接受診察。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2017, 4月) · 孕婦健康手冊:吃出健康

Birsner, L. M., Gyamfi-Bannerman, C. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 135(4), 178-188.

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8511
- 制訂單位/日期：5A病房/111.12.02
- PFS-8660-026



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮